PLANNING DES COURS DE L'UNION SPORTIVE DES ARTS MARTIAUX D'ARSAC (USAMA) saison 2026/2027

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	TAISO 19H - 20H15 *2014 et +* **JUJITSU SELF-DÉFENSE** 20H15 - 21H30 *2012 et +*	**EVEIL MARTIAL** Groupe 2 16H30 - 17H30 *2022 - 2021* **JUDO** 17H30 - 18H30 Mini-poussins *2019 - 2020* 18H30- 19H30 Poussins / Benjamins *2015 à 2018* 19H30 - 21H Ado / Adultes *2014 et +*	**EVEIL MARTIAL** Groupe 1 17H30 - 18H30 *2022 - 2021* **TAISO** 19H - 20H *2014 et +*	**BABY MARTIAL** 17H00 - 17H45 *2023* **JUDO** 17H45 - 18H45 Mini-poussins *2019 - 2020* 18H45- 19H45 Poussins / Benjamins *2015 à 2018* 19H45 - 21H15 Ado / Adultes *2014 et +*	**STAGE / PREPRA KATA** 9H30 - 12H **Après-midi réservé à l'usama**
JUJITSU KIDS/PASSERELLE 18H30 - 19H30 *(2013 à 2018) et (2019-2020)* **JUJITSU NE WAZA/FIGHTING** 19H30 -21H00 *(2014 et +) (2012 et +)*					

LE BUREAU, le 31/10/2026